

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Вовченко І.І., Ковальчук В.М.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті проаналізовано взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості і фізичної працездатності школярів молодшого шкільного віку. Встановлено кореляційний взаємозв'язок значення індексу Руф'є з тестами на витривалість, швидкість та силу.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізична працездатність, школярі.

Annotation: The article deals with the interconnection between the rates of primary school pupils' physical training and working capacity. The correlation between the index of Rufe and endurance, velocity and force tests is defined.

Key words: physical training, working capacity, pupils.

В теперішній час в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я дитячого населення. За даними Міністерства охорони здоров'я України близько 80% дітей та підлітків мають різні відхилення у стані здоров'я, серед першокласників реєструється до 30% практично здорових дітей, 59% мають незадовільну фізичну підготовленість, З кожним роком збільшується кількість учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи [1].

Численні дослідження стану здоров'я дітей свідчать про значну увагу вчених до методів оцінки стану здоров'я дітей з метою попередження захворювань і зміцнення їх здоров'я [2].

Мета роботи – визначити взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості і фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку.

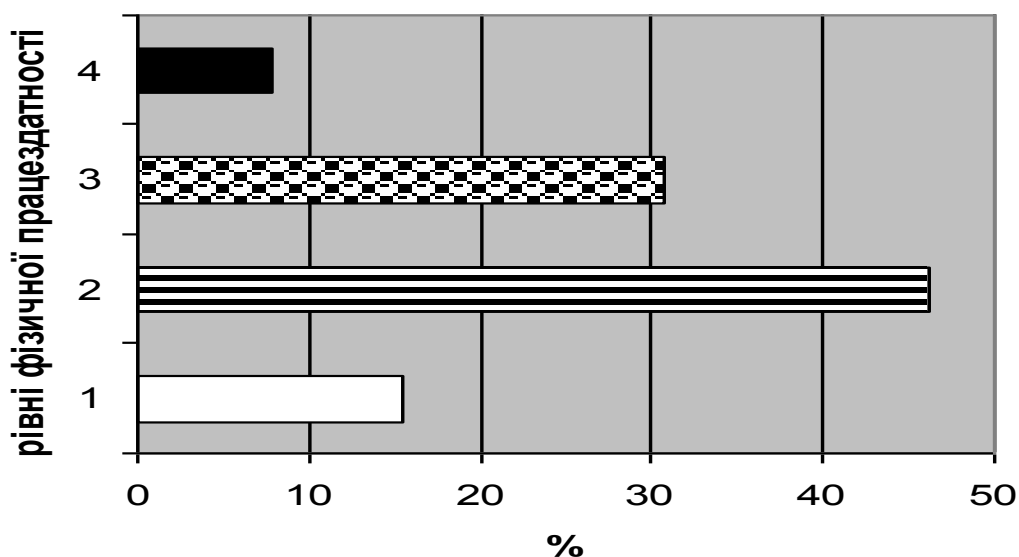
Для досягнення мети вирішувались наступні завдання: вивчити стан питання в сучасній науковій літературі, визначити взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості та працездатності. Були використані наступні методи для вирішення поставлених завдань: теоретичний аналіз

науково-методичної літератури, педагогічне тестування, метод визначення фізичної працездатності, методи математичної статистики.

Фізичну підготовленість учнів молодших класів визначали за результатами педагогічного тестування. Школярі не змогли виконати наступні тести: підтягування на перекладині – 42,3%, нахил тулуба вперед – 32,6%, човниковий біг – 30%, біг на витривалість – 17,3%, біг на швидкість – 11,5%.

44,2% учнів молодших класів, які відносяться до основної групи до занять фізичною культурою мають низький і нижче середнього рівень фізичної підготовленості і не можуть виконати нормативи, які характеризують ту чи іншу фізичну якість. Ці діти відносяться до групи ризику і виконувати дані тести потрібно з використанням тренувальних програм.

В проведених дослідженнях пробу Руф'є виконали на рівні доброї фізичної працездатності – 15,4%, середньої – 46,1%, задовільної – 30,7%, низькій – 7,8% обстежених дітей (рис.1).



1 –добра ФП; 2 –середня ФП; 3 –задовільна ФП; 4 –низька ФП.

Рис. 1 Оцінка фізичної працездатності учнів молодших класів.

На рис.1 представлена відсоткова оцінка фізичної працездатності у молодших школярів, яких обстежували. Не виявлено високої фізичної

працездатності у групі дітей, що приймали участь у дослідженні. Встановлено кореляційний взаємозв'язок значення індексу Руф'є з показниками фізичної підготовленості в учнів, яких спостерігали. Зокрема з тестами, які характеризують витривалість ($r=0,732$), з тестами на швидкість ($r=0,646$), з тестами на силу ($r=-0,529$).

В дослідженнях, які проводили зі школярами молодших класів не виявлено кореляційного взаємозв'язку значення індексу Руф'є з показниками фізичного розвитку.

Виявлено середній кореляційний взаємозв'язок значення індексу Руф'є з кількістю випадків гострих захворювань за навчальний рік ($r=0,455$).

Фізична працездатність, яка характеризується результатами тесту Руф'є, показала високий рівень взаємозв'язку з тестом на витривалість. Тому можна зробити висновок, що більш високий рівень аеробних здібностей характеризує більш високий рівень фізичної працездатності. Тому для організму, який росте потрібно застосовувати оздоровчі програми, які спрямовані на підвищення аеробних можливостей організму з метою підвищення фізичного стану молодших школярів і покращення здоров'я підростаючого покоління.

Подальші дослідження будуть спрямовані на проведення оздоровчих заходів з метою підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Список літератури:

1. Здорова дитина –запорука здоров'я нації // Директор шк..– 2002. – № 39-40. –С. 3-7.
2. Неділько В.П. Проблеми збереження здоров'я дітей // Стратегія формування здорового способу життя: Матеріали конф. - К., 2000. - С. 25-26.